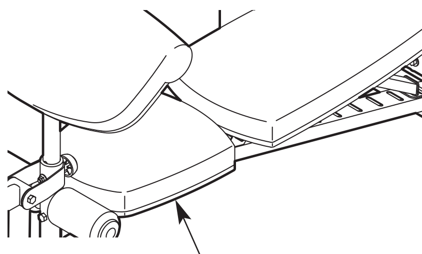
WEIDERPRO™ 440 DC

Modelnr. WEEVBE24711.0
Serienr. ____________________

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



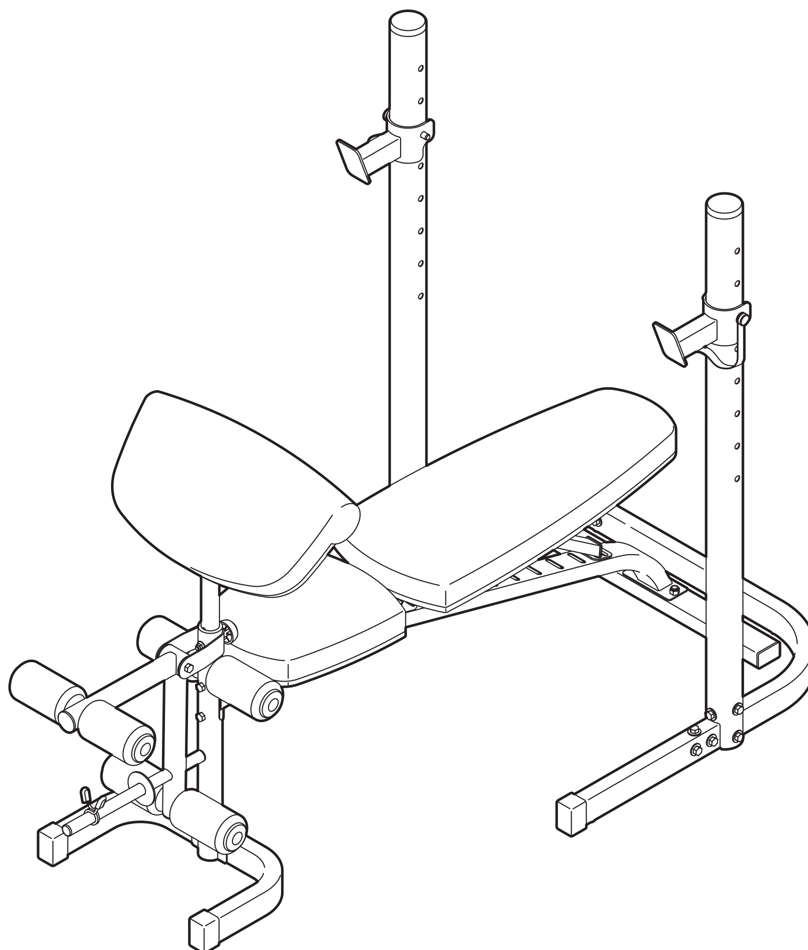
Sticker met serienummer
(beneden zitting)

GEBRUIKSAANWIJZING

VRAGEN?

Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu



⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.

WAARSCHUWING

De opberghaak en de gewichtsspotter moet in de voorste stand gebruikt worden.

WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



WAARSCHUWING

Max. Gewicht Gebruiker (136 kg.)
Max. Gewichtssteun (95 kg.)
Max. Beenontwikkelaar (59 kg.)
Max. Gewichtsdrager (59 kg.)
'Chest Fly' per Arm Max. (18 kg.)

Product biedt mogelijk niet alle vermelde oefeningen.

WEIDER PRO is een merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsbank voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

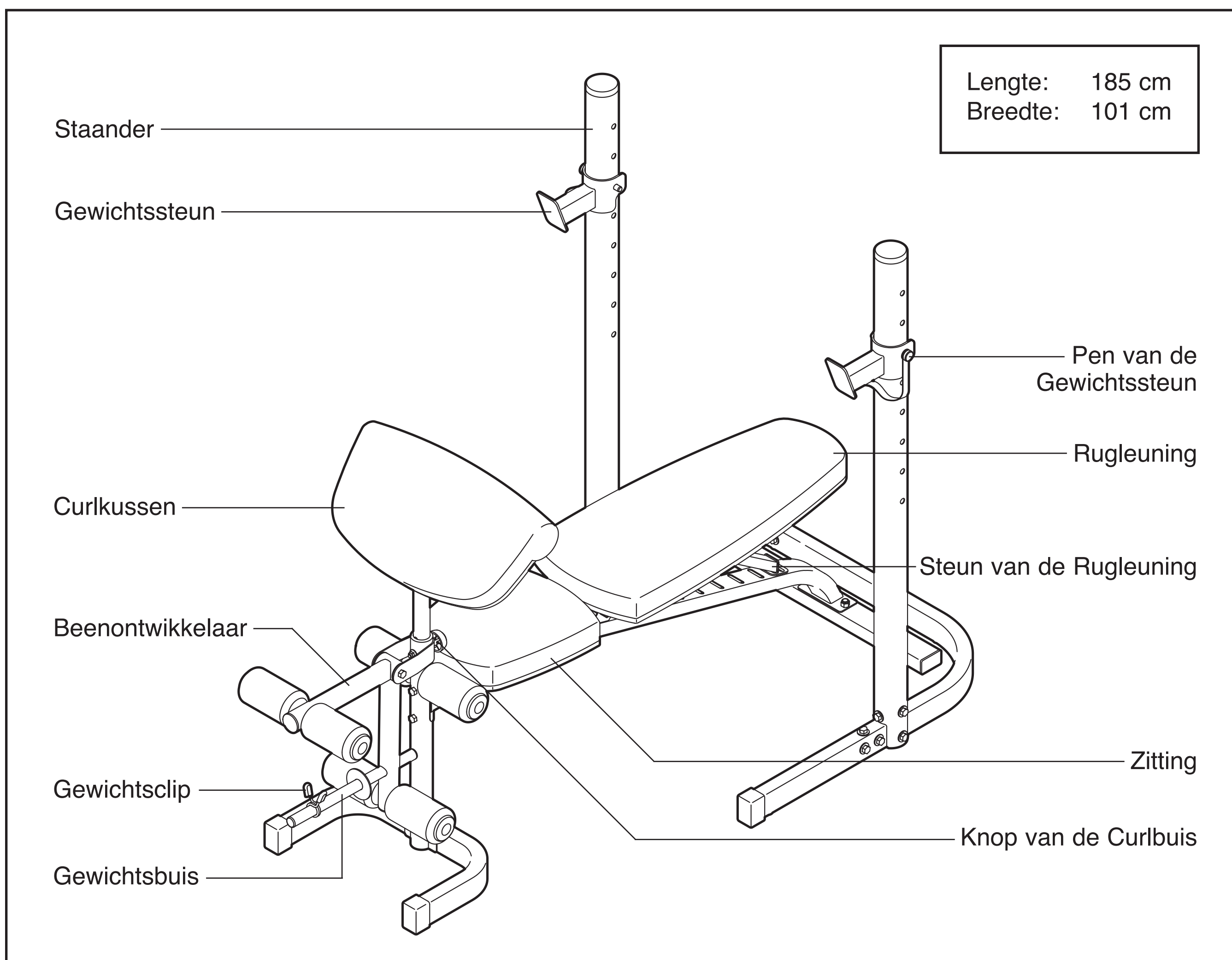
1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals in de handleiding beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel, voor verhuur of in een instelling
5. Houd de gewichtsbank binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank niet in een garage, niet op een overdekt terras, of bij water.
6. Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg ruimte rondom de gewichtsbank is om op en af te stappen en om de gewichtsbank te gebruiken.
7. Controleer alle onderdelen en draai ze regelmatig vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. De gewichtsbank is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kilo en een maximum totaal gewicht van 231 kilo te ondersteunen. Plaats niet meer dan 95 kilo, inclusief een lange halter, op de gewichtssteunen. Plaats niet meer dan 59 kilo op de beenontwikkelaar. Opmerking: De (standaard) gewichtsbank wordt zonder lange halter of gewichten geleverd.
9. Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de gewichtsbank.
10. Draag tijdens het oefenen geschikte kleding; draag geen losse kleding die in de gewichtsbank verstrikt kunnen raken. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.
11. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende delen.
12. Zorg dat de steun van de rugleuning volledig in de gleuf van het onderstel zit voordat u de gewichtsbank gebruikt.
13. Zorg ervoor dat de pennen van de gewichtssteunen volledig door de gewichtssteunen en door de staanders gestoken zijn voordat u de gewichtssteunen gebruikt.
14. Gebruik geen lange halter die langer is dan 1,8 m bij de gewichtsbank.
15. Oefen altijd met een partner. Uw partner moet achter u staan om de lange halter te kunnen opvangen wanneer u één volledige bankdrukoefening niet kunt voltooien.
16. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de veelzijdige WEIDER PRO™ 440 DC Mid-width gewichtsbank gekozen heeft. De 440 DC Mid-width gewichtsbank biedt een aantal oefenmogelijkheden die ontworpen zijn om de hoofdspiergroepen van uw lichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam sterker te maken, om te werken aan een aanzienlijke toename en kracht van uw spieren, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de gewichtsbank zal u helpen bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

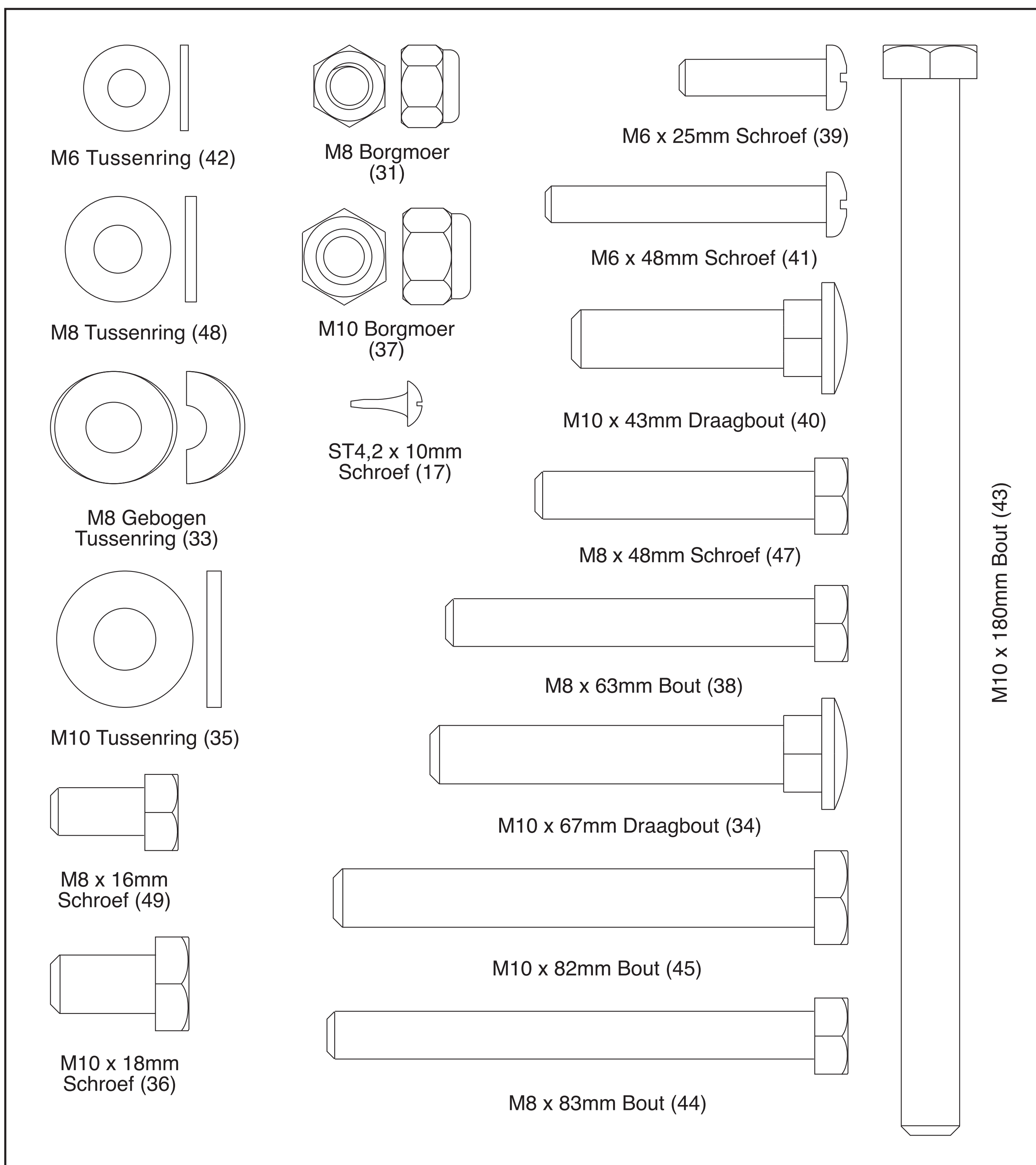
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de gewichtsbank. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.**



MONTAGE

- **Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.**
- **Monteer de gewichtsbank, gezien de afmeting en gewicht ervan, op die plek waar u deze zult gaan gebruiken. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om tijdens de montage rondom de gewichtsbank te kunnen lopen.**
- **Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat u alle montagestappen voltooid heeft.**
- **Zie bladzijde 5 om alle kleine onderdelen te identificeren.**
- **Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan nodig zijn voor de montage:**

twee verstelbare sleutels 

een schroevendraaier 

een kruiskopschroevendraaier 

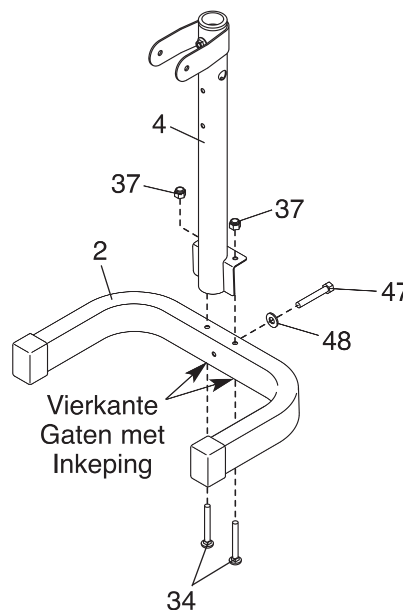
De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset, een steeksleutel of een set ratelsleutels heeft.

1.

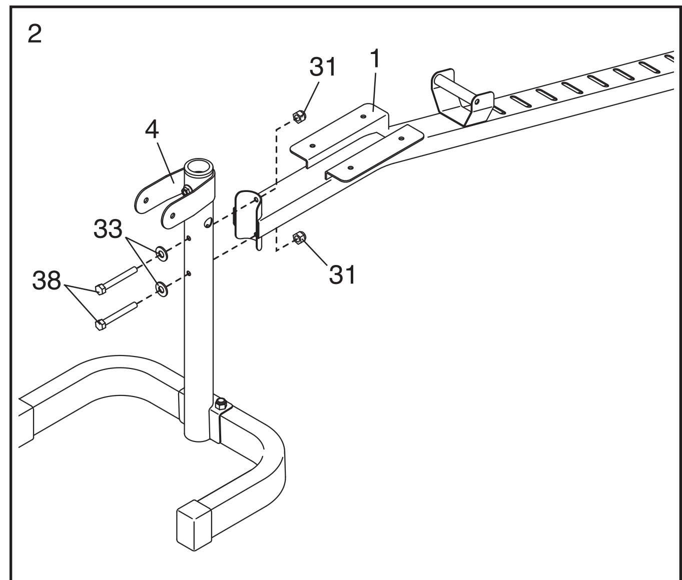
Om de montage makkelijker te maken, dient u, , voordat u begint, de tips bovenaan deze pagina door te lezen.

Draai de Voorste Stabilisator (2) zodaning dat de vier vierkante gaten met inkeping naar de vloer (toe)wijzen.

Maak het Voorste Been (4) aan de Voorste Stabilisator (2) vast met twee M10 x 67mm Draagbouten (34), twee M10 Borgmoeren (37), een M8 x 48mm Schroef (47), en een M8 Tussenring (48). **Draai de Borgmoeren of de Schroef nog niet vast.**



2. Maak het Voorste Been (4) aan het Onderstel (1) vast met M8 x 63mm Bouten (38), twee M8 Gebogen Tussenringen (33), en twee M8 Borgmoeren (31). **Draai de Borgmoeren nog niet vast.**

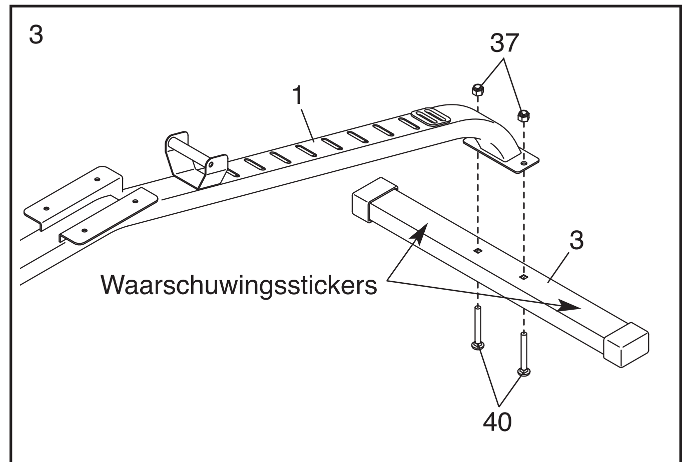


3. Draai de Achterste Stabilisator (3) zodanig dat de waarschuwingsstickers naar boven wijzen.

   Maak de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 43mm Draagbouten (40) en twee M10 Borgmoeren (37).

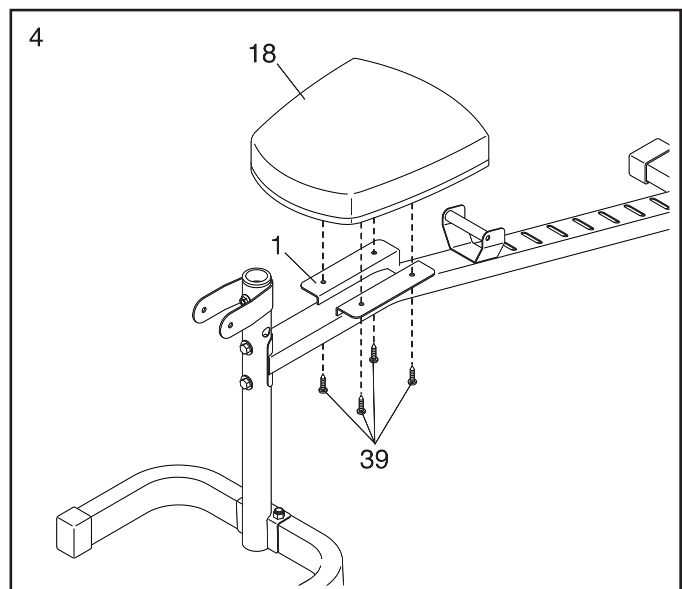
   Zie stap 1. Draai de M10 Borgmoeren (37) en de M8 x 48mm Schroef (47) vast.

   Zie stap 2. Maak de M8 Borgmoeren (31) vast.



4. Draai de Zitting (18) zoals afgebeeld.

   Maak de Zitting (18) aan het Onderstel (1) vast met vier M6 x 25mm Schroeven (39).

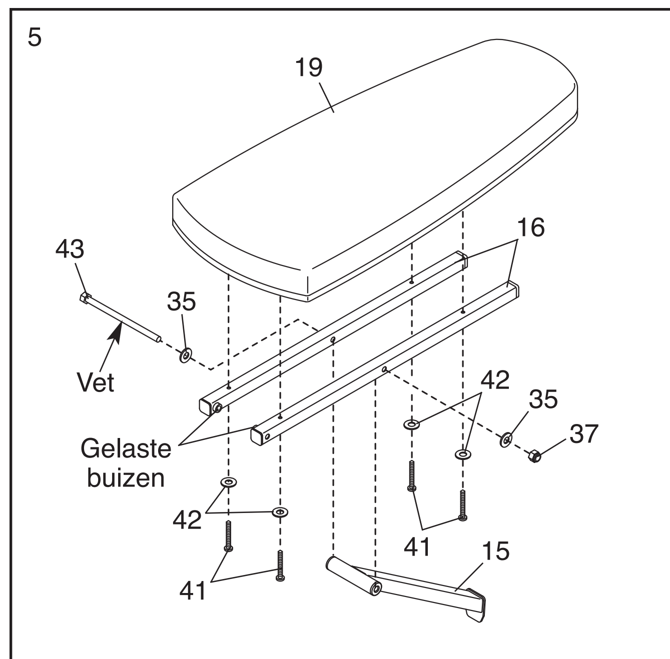


5. Draai de Onderstellen van de Rugleuning (16) zodanig dat de gelaste buizen zich aan de afgebeelde zijden zitten.

   Breng wat van het meegeleverde vet aan op een M10 x 180mm Bout (43). Maak de Steun van de Rugleuning (15) aan de Onderstellen van de Rugleuning (16) vast met de Bout, twee M10 Tussenringen (35) en een M10 Borgmoer (37). **Maak de Borgmoer nog niet vast.**

   Draai de Rugleuning (19) zoals afgebeeld.

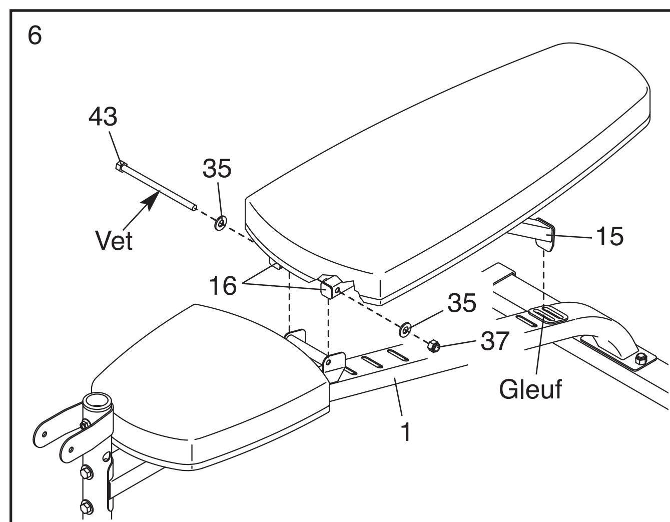
   Maak de Rugleuning (19) aan de Onderstellen van de Rugleuning (16) vast met vier M6 x 48mm Schroeven (41) en vier M6 Tussenringen (42). **Draai de Schroeven nog niet vast.**



6. Breng wat van het vet aan op een M10 x 180mm Bout (43). Maak de Onderstellen van de Rugleuning (16) aan het Onderstel (1) vast met de Bout, twee M10 Tussenringen (35) en een M10 Borgmoer (37). **Draai de Borgmoer niet te vast, de Onderstellen van de Rugleuning makkelijk moeten kunnen draaien.**

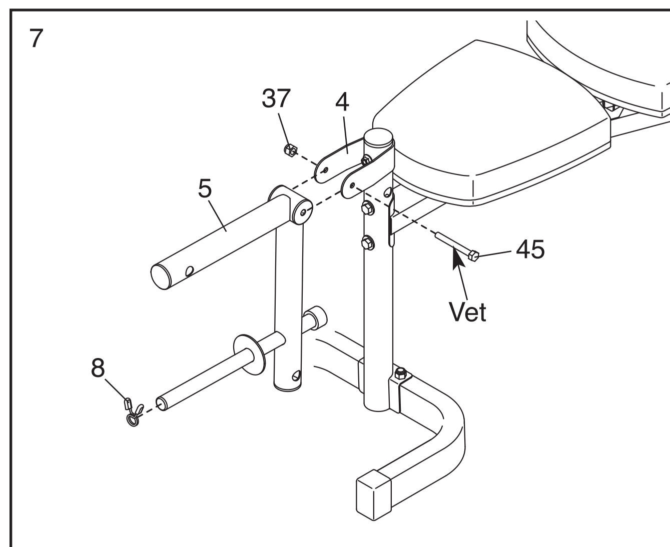
   Steek het uiteinde van de Steun van de Rugleuning (15) in een van de gleuven van het Onderstel (1).

   Zie stap 5. Draai de M10 Borgmoer (37) en de vier M6 x 48mm Schroeven (41) aan. Draai de Borgmoer nog niet te vast, de Steun van de Rugleuning (15) moet makkelijk kunnen draaien.



7. Breng wat van het vet aan op een M10 x 82mm Bout (45). Maak de Beenontwikkelaar (5) aan het Voorste Been (4) vast met de Bout en een M10 Borgmoer (37). **Draai de Borgmoer niet te vast; de Beenontwikkelaar moet makkelijk kunnen draaien.**

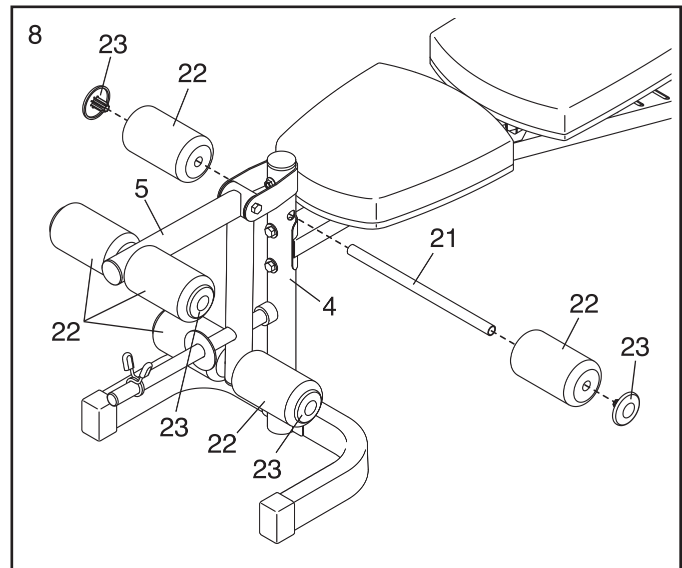
   Maak de Gewichtsclip (8) vast aan de gewichtsbuis van de Beenontwikkelaar (5).



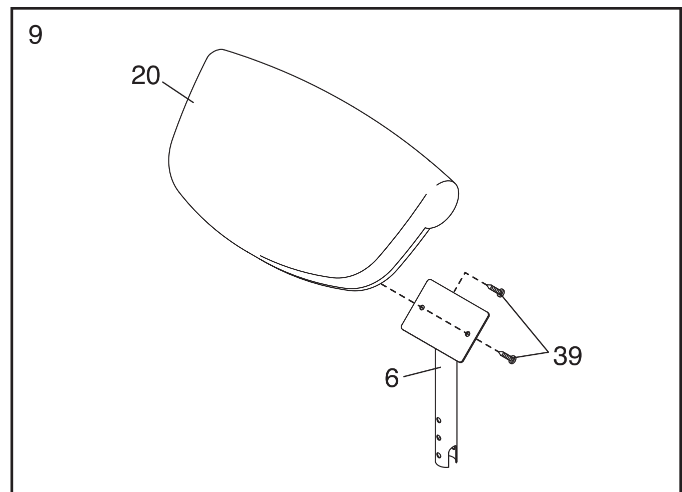
8. Steek een Buis van het Kussen (21) door het Voorste Been (4).

   Schuif twee Schuimrubber Kussens (22) op de Buis van het Kussen (21). Druk dan twee Kapjes van het Kussen (23) in de uiteinden van de Buis van het Kussen.

   Maak de overblijvende Buizen van het Kussen (niet getoond), Schuimrubber Kussens (22), en Kapjes van het Kussen (23) op dezelfde manier aan de Beenontwikkelaar (5) vast.

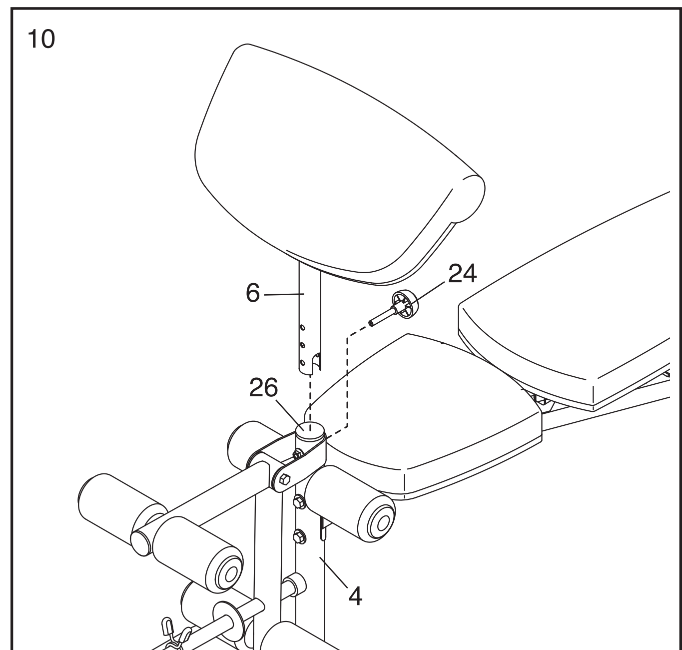


9. Maak het Curlkussen (20) aan de Curlbuis (6) vast met twee M6 x 25mm Schroeven (39).



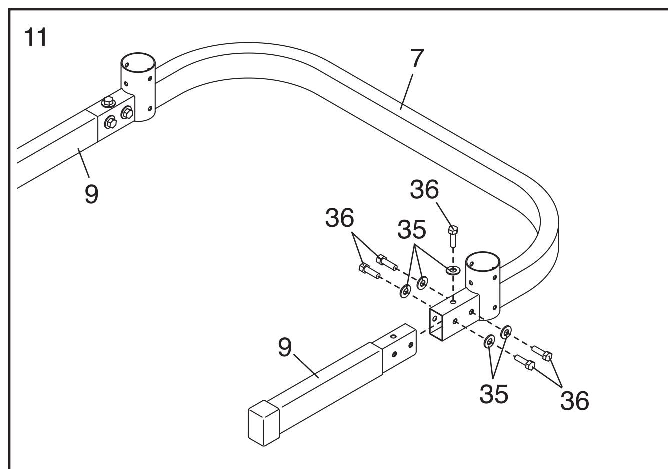
10. Verwijder het 50mm Rond Binnenkapje (26) van het Voorste Been (4).

    Steek de Curlbuis (6) in het Voorste Been (4). Steek de Knop van de Curlbuis (24) in het Voorste Been en in een van de bijstelgaten in de Curlbuis. **Zorg ervoor dat de Knop van de Curlbuis door een van de bijstelgaten gestoken wordt.**



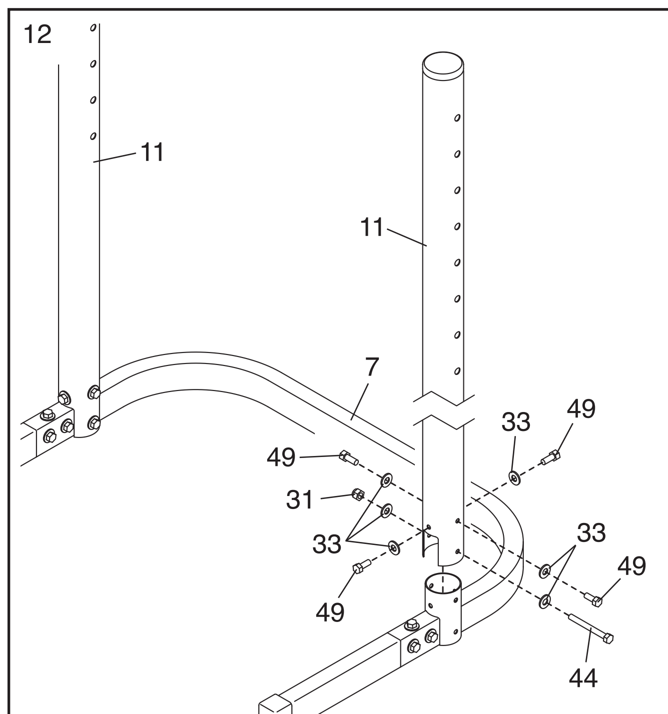
11. Steek een Stabilisator van de Basis (9) in de Basis (7). Maak deze Stabilisator vast met vijf M10 x 18mm Schroeven (36) en vijf M10 Tussenringen (35).

    Maak de andere Stabilisator van de Basis (9) op dezelfde wijze aan de Basis (7) vast.



12. Schuif een van de Staanders (11) op de Basis (7). Maak de Staander vast met een M8 x 83mm Bout (44), een M8 Borgmoer (31), vier M8 x 16mm Schroeven (49), en zes M8 Gebogen Tussenringen (33).

    Maak de andere Staander (11) op dezelfde manier aan de Basis (7) vast.

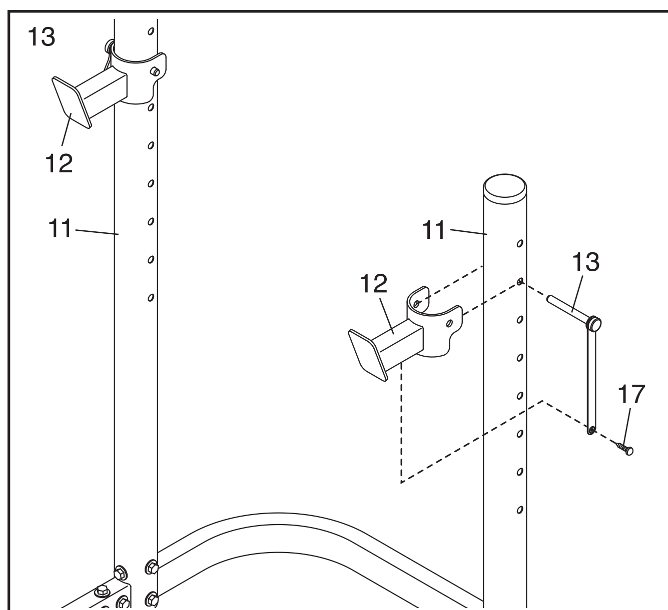


13. Maak het kettinkje op een een Pen van de Gewichtssteun (13) aan de onderkant van de Gewichtssteun (12) vast met een ST4,2 x 10mm Schroef (17).

    Houd de Gewichtssteun (12) **aan de aangegeven** kant van een Staander (11) vast, en stel de Gewichtssteun gelijk met een van de bijstelgaten in de Staander. Steek de Pen van de Gewichtssteun (13) door de Gewichtssteun en door de Staander.

    Maak de andere Gewichtssteun (12) op dezelfde manier aan de andere Staander (11) vast. Maak beide Gewichtssteunen op dezelfde hoogte vast.

14. **Zorg dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de gewichtsbank gebruikt.**



AFSTELLINGEN

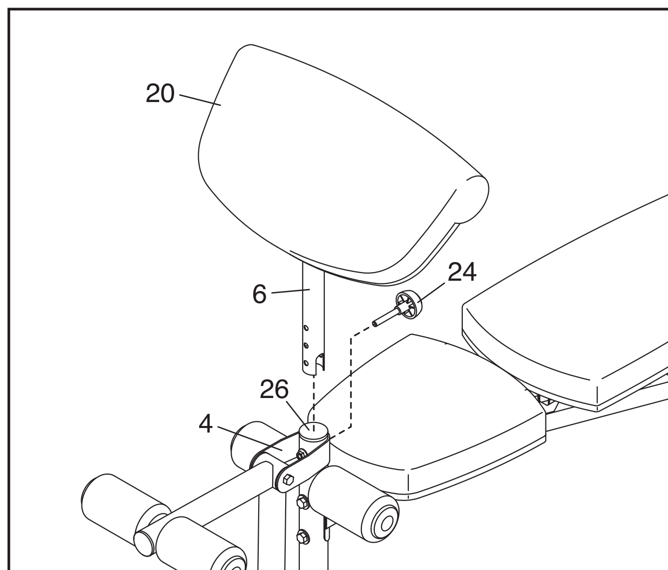
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de gewichtsbank kunt bijstellen. Zie de Richtlijnen voor het Oefenen op pagina 13 voor belangrijke informatie over hoe u het meeste voordeel uit uw oefenprogramma kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefengids om de juiste vorm van diverse oefeningen te zien.

Zorg dat ervoor dat, telkens wanneer u de gewichtsbank gebruikt, alle onderdelen goed vastgedraaid zijn. Vervang versleten onderdelen meteen. De gewichtsbank kan schoongemaakt worden met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep, **gebruik geen oplosmiddelen.**

HET GEBRUIK VAN HET CURLKUSSEN

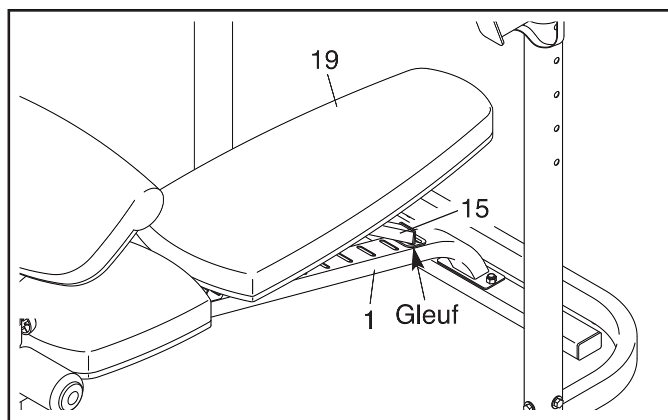
Om het Curlkussen (20) te gebruiken, verwijdert u eerst het 50mm Rond Binnenkapje (26) uit het Voorste Been (4). Steek vervolgens de Curlbuis (6) in het Voorste Been, en draai de Knop van de Curlbuis (24) in het Voorste Been en in een van de bijstelgaten in de Curlbuis. **Zorg ervoor dat de Knop van de Curlbuis in een van de bijstelgaten gestoken is.**

Wanneer u oefeningen doet waarbij u geen Curlkussen (20) nodig heeft, verwijdert u de Knop van de Curlkussen (24) en de Curlbuis (6), en steekt u het 50mm Rond Binnenkapje (26) in het Voorste Been (4).



HET BIJSTELLEN VAN DE RUGLEUNING

Til de Rugleuning omhoog en steek de Steun van de Rugleuning (15) in een andere gleuf van het Onderstel (1) om de helling van de Rugleuning (19) te veranderen.

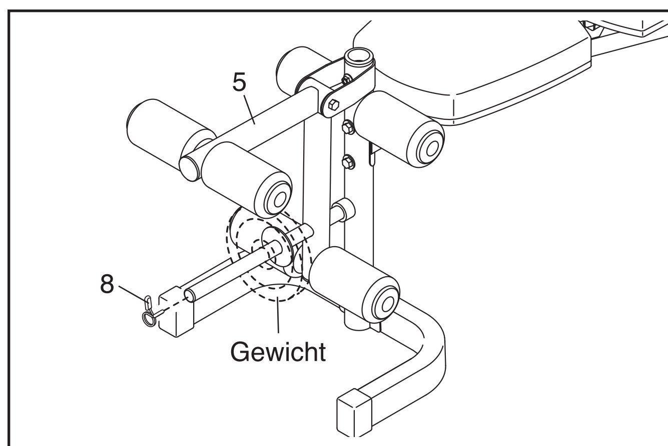


⚠ WAARSCHUWING:

Zorg dat de Steun van de Rugleuning (15) volledig in een gleuf van het Onderstel (1) gestoken is.

HET GEBRUIK VAN DE BEENONTWIKKELAAR

Om de Beenontwikkelaar (5) te gebruiken, schuift u een gewichtsplaat (niet meegeleverd) op de gewichtbuis op de Beenontwikkelaar. Maak dan de gewichtsplaat vast met de Gewichtsclip (8).



⚠ WAARSCHUWING:

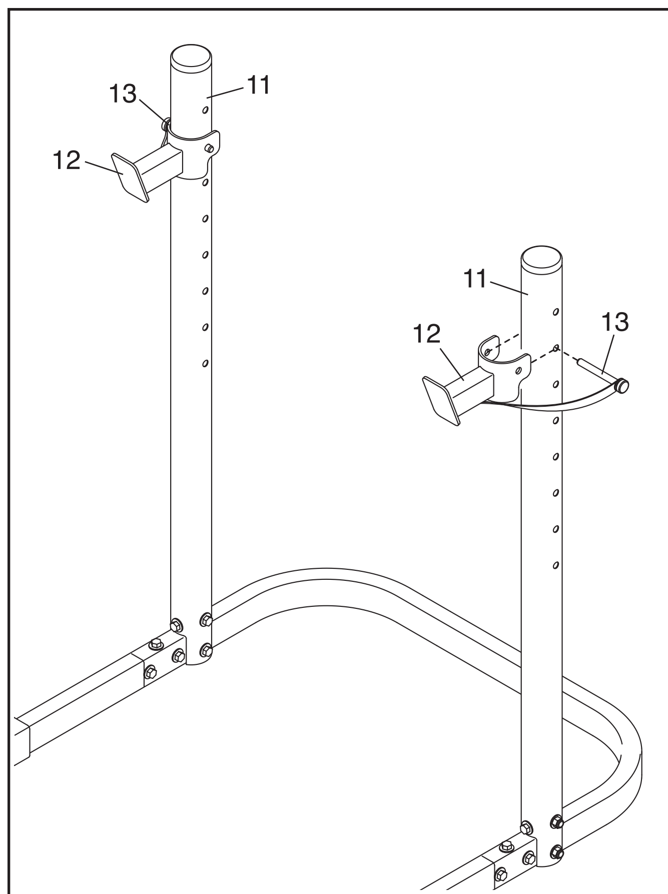
Plaats niet meer dan 59 kilo op de Beenontwikkelaar (5).

DE GEWICHTSSTEUNEN BIJSTELLEN

Om de hoogte van de Gewichtssteunen (12) bij te stellen moet u eerst de Pennen van de Gewichtssteunen (13) verwijderen.

Houd een Gewichtssteun (12) **aan de aangegeven** kant van een Staander (11) vast, stel de Gewichtssteun gelijk met het gewenste bijstelgat in de Staander. Steek de Pen van de Gewichtssteun (13) door de Gewichtssteun en door de Staander.

Stel de andere Gewichtssteun (12) op dezelfde manier bij.



 **WAARSCHUWING:**
Maak altijd de Gewichtssteunen (12) vast aan de aangegeven kant van de Staanders (11). Zorg ervoor dat beide Gewichtssteunen op dezelfde hoogte zitten en dat de Pennen van de Gewichtssteun (13) volledig ingestoken zijn. Plaats niet meer dan 95 kilo, inclusief een lange halter op de Gewichtssteunen.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Aandacht: een ‘herhaling’ is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een ‘set’ is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:
- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:
- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:
- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

LIJST MET ONDERDELEN

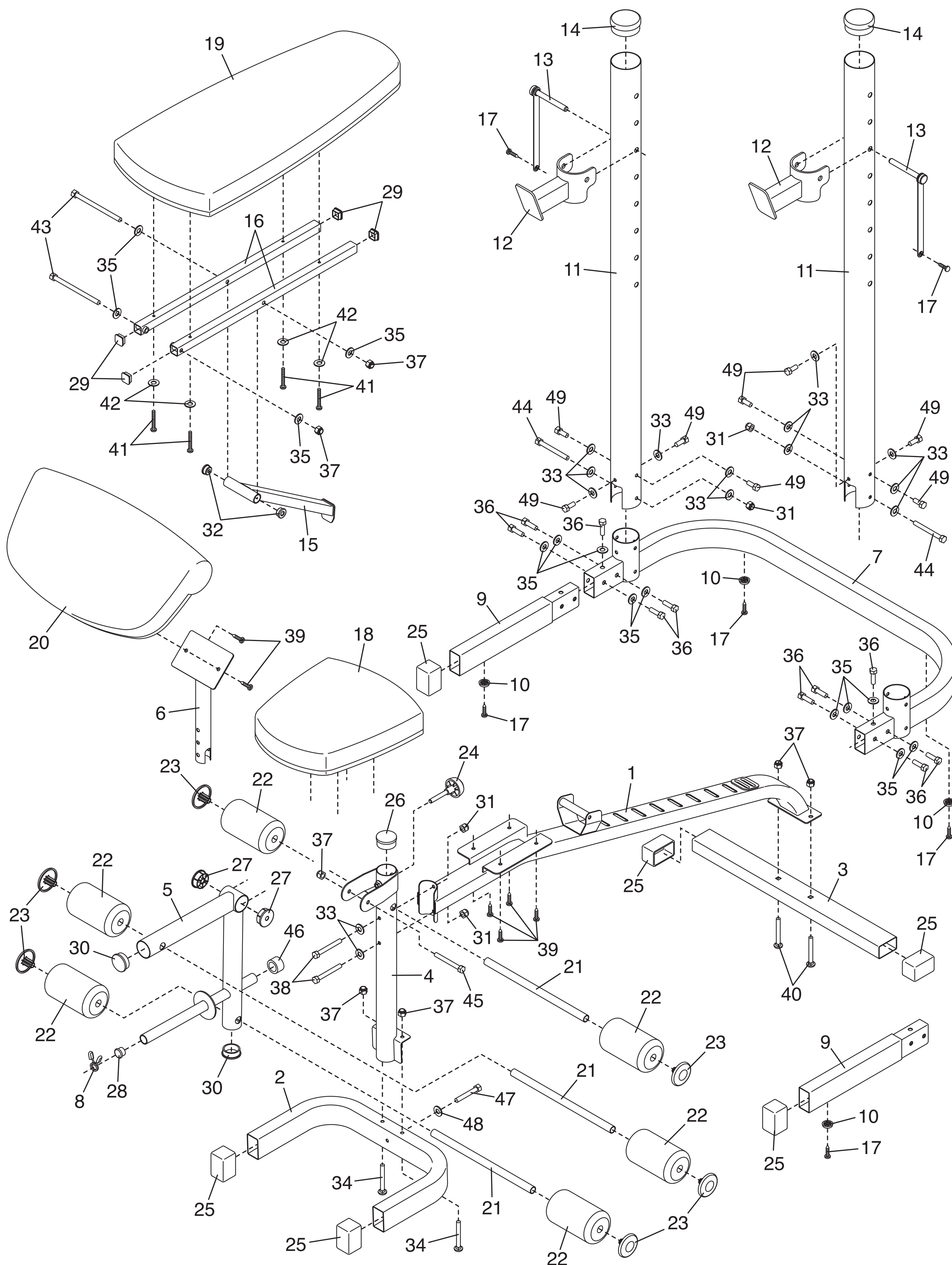
Modelnr. WEEVBE24711.0 R0411A

Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel
2	1	Voorste Stabilisator
3	1	Achterste Stabilisator
4	1	Voorste Been
5	1	Beenontwikkelaar
6	1	Curlbuis
7	1	Basis
8	1	Gewichtsclip
9	2	Stabilisator van de Basis
10	4	Voet
11	2	Staander
12	2	Gewichtssteun
13	2	Pen van de Gewichtssteun
14	2	70mm Rond Binnenkapje
15	1	Steun van de Rugleuning
16	2	Onderstel van de Rugleuning
17	6	ST4,2 x 10mm Schroef
18	1	Zitting
19	1	Rugleuning
20	1	Curlkussen
21	3	Buis van het Kussen
22	6	Schuimrubber Kussen
23	6	Kapjes van het Kussend
24	1	Knop van de Curlbuis
25	6	35mm x 60mm Buitenkapje
26	1	50mm Rond Binnenkapje
27	2	Huls van de Beenontwikkelaar
28	1	25mm Rond Binnenkapje
29	4	25mm Vierkant Binnenkapje
30	2	48mm Rond Binnenkapje
31	4	M8 Borgmoer
32	2	Huls van de Steun van de Rugleuning
33	14	M8 Gebogen Tussenring
34	2	M10 x 67mm Draagbout
35	14	M10 Tussenring
36	10	M10 x 18mm Schroef
37	7	M10 Borgmoer
38	2	M8 x 63mm Bout
39	6	M6 x 25mm Schroef
40	2	M10 x 43mm Draagbout
41	4	M6 x 48mm Schroef
42	4	M6 Tussenring
43	2	M10 x 180mm Bout
44	2	M8 x 83mm Bout
45	1	M10 x 82mm Bout
46	1	25mm Rond Buitenkapje
47	1	M8 x 48mm Schroef
48	1	M8 Tussenring
49	8	M8 x 16mm Schroef
*	–	Gebruikershandleiding
*	–	Oefengids
*	–	Pakje met Vet

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING

Modelnr. WEEVBE24711.0 R0411A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 310983 R0411A